

सिवनी/सौर

धूमा, कहानी, घंसौर, लखनादौन, ठपारा, चौरई, परासिया, जुन्नारदेव, बिछुआ, अमरवाड़ा

जम्मू कश्मीर के नगरीय निकाय निर्वाचन में मदद करेगा मप्र

सिवनी, देशबन्धु। राज्य निर्वाचन आयुक्तों की 31 वीं नेशनल कांफ्रेंस के तीसरे दिन मध्य प्रदेश राज्य निर्वाचन आयोग और जम्मू एवं कश्मीर राज्य निर्वाचन आयोग के बीच एमओयू किया गया। मध्य प्रदेश राज्य निर्वाचन आयोग जम्मू - कश्मीर में होने वाले नगरीय निकाय निर्वाचन की प्रक्रिया को सशक्त करने में मदद करेगा। नेशनल कांफ्रेंस में राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय विशेषज्ञों ने प्रेजेंटेशन दिया।

एम ओ यू के तहत मध्य प्रदेश राज्य निर्वाचन आयोग जम्मू और कश्मीर में होने वाले आगामी नगरीय निकाय चुनाव में 7 हजार ईवीएम और अन्य उपकरण उपलब्ध कराने के साथ ही पोलिंग स्टाफ को ट्रेनिंग भी दिलाएगा। इसके साथ ही मध्य प्रदेश में किए गए नवाचारों को जम्मू और कश्मीर में लागू करवाने के लिए प्रयास करेगा। साथ ही पायलट प्रोजेक्ट के रूप में चयनित बूथों पर पेपर लेस बूथ की प्रक्रिया अपनाने में मदद करेगा। राज्य निर्वाचन आयुक्त मनोज श्रीवास्तव की उपस्थिति में एम ओ यू में सचिव मध्य प्रदेश राज्य निर्वाचन आयोग अभिषेक सिंह और सचिव जम्मू एवं कश्मीर राज्य निर्वाचन आयोग सुशील कुमार ने हस्ताक्षर किए। सचिव सुशील कुमार ने मध्य प्रदेश के राज्य निर्वाचन आयुक्त को इस एम ओ यू के लिए धन्यवाद दिया। उन्होंने कहा कि अब हमारे राज्य में सुगमता से नगरीय निकाय निर्वाचन कराने में मदद मिलेगी।

पंच नेशनल पार्क सिवनी में आयोजित राज्य निर्वाचन आयुक्तों की 31वीं नेशनल कांफ्रेंस में देश-विदेश के विषय



राज्य निर्वाचन आयुक्तों की नेशनल कांफ्रेंस में दोनों राज्यों ने किए एमओयू पर हस्ताक्षर

विशेषज्ञों द्वारा सुगम-सुविधाजनक निर्वाचन सम्बन्धी विभिन्न विषयों पर प्रेजेंटेशन दिए गये। आईसीपीएस (इंटरनेशनल सेंटर फॉर पार्लियामेंटलरी स्टडीज) लंदन के डाइरेक्टर अरविंद वेंकटरमन ने 'रिकगनाइजिंग इंडियास रोल एग्स ग्लोबल लीडर इन इलेक्शन एंड इलेक्टोरल डिप्लोमेसी' विषय पर अपने विचार व्यक्त किये। उन्होंने भारत जैसे बड़ी लोकतांत्रिक व्यवस्था वाले देश में निर्वाचन प्रक्रिया के सरलीकरण के लिए इलेक्टोरल मैनेजर, ई-लर्निंग जैसे ए-आई टूलस तथा ब्लॉक चैन के उपयोग करने की प्रक्रिया पर प्रकाश डाला। सेल्स डाइरेक्टर एपीएसी टर्की मेहमद बुरक ने दूरस्थ मतदाता के

पंजीयन तथा ऑनलाईन मतदान की कार्ययोजना पर अपना प्रेजेंटेशन दिया। उन्होंने मतदाताओं के डिजिटल प्रक्रिया द्वारा पंजीयन तथा बायोमेट्रिक से मतदाताओं के पहचान करने की प्रक्रिया पर जानकारी दी। साथ ही सुरक्षित, सुविधाजनक एवं पारदर्शी रूप से ऑनलाइन वोटिंग कराने की प्रक्रिया के बारे में बताया। कनाडा, बेनिन में वोट रजिस्ट्रेशन एप्लिकेशन का डेमो भी दिया। वर्कली विश्वविद्यालय केलि फोर्निया के रिसर्च स्कालर प्रनव गुप्ता और अनस्तुभ अग्निहोत्री ने स्थानीय निर्वाचन में रिसर्च करने के संबंध में प्रेजेंटेशन दिया।

देश में सुगम, सुविधाजनक पारदर्शी निर्वाचन कराने में ईवीएम, सॉफ्टवेयर सहित अन्य सपोर्ट उपलब्ध कराने वाले संस्थान इलेक्ट्रानिक्स कॉर्पोरेशन इंडिया लिमिटेड, भारत इलेक्ट्रानिक्स, आईआईटी लिमिटेड बेंगलुरु के प्रतिनिधियों द्वारा राज्य निर्वाचन आयुक्तों के समक्ष निर्वाचन में किये जा रहे अनुसंधानों के बारे में अपना प्रेजेंटेशन दिया। विशेष रूप से नवीन एस-3 ईवीएम, इलेक्शन मैनेजमेंट सिस्टम के उपयोग की कार्यविधि और लाभ को रेखांकित किया। इसी तरह पोलिंग एवं कार्डिंग में उपयोग होने वाले विभिन्न एप्लीकेशन के संबंध में आईएनसीटी चेन्नई के सीईओ श्री गजपथी ने प्रेजेंटेशन दिया। अमित स्याही और अन्य चुनाव सम्बन्धी सामग्री के सम्बंध में हैदराबाद एवं जयपुर की कम्पनियों के प्रतिनिधियों ने प्रेजेंटेशन दिया। विभिन्न राज्यों के राज्य निर्वाचन आयुक्तों ने परिचर्चा में सहभागिता की।

महाविद्यालय में मनाया गया विश्व वन्य जीव दिवस

सिवनी, देशबन्धु। शासकीय महाविद्यालय कुरई में स्वामी विवेकानंद कैरियर मार्गदर्शन प्रकोष्ठ व राष्ट्रीय सेवा योजना के संयुक्त तत्वाधान में 03 मार्च को विश्व वन्य जीव दिवस कार्यक्रम मनाया गया। इस दिवस को मनाने का मकसद है पृथ्वी से विलुप्त से हो रहे जीव-जंतुओं और पेड़-पौधों को बचाने का प्रयास करना। इस अवसर पर प्रो पंकज गहरवार ने कहा की आइये, इस अवसर पर जीव जंतुओं के प्रति अपराध रोकने एवं बचाने तथा प्रकृति के संरक्षण और मानव के कल्याण के लिये वातावरण बनाने का संकल्प लें। वन्य जीव दिवस के अवसर पर महाविद्यालय में पोस्टर प्रतियोगिता संपन्न

हुई। पोस्टर प्रतियोगिता में सहभागिता करने वाले विद्यार्थियों में मोहिनी वंशिका, सुनील, सुनील, विश्वकर्मा, राजकली भलावी शामिल रही।

पोस्टर बनाकर छात्रों ने संदेश दिया की वन्यजीव और वनस्पति प्रकृति द्वारा प्रदत्त अनमोल उपहार हैं जिनकी उपस्थिति प्राकृतिक संतुलन के लिए बेहद महत्वपूर्ण हैं। छात्रा कीर्ति पंदे ने वन्य जीव दिवस 2025 की थीम वन्य जीव संरक्षण वित्त, लोगों और गृह में निवेश पर प्रकाश डालते हुए कहा कि आइये आज विश्व वन्यजीव दिवस के दिन इनके संरक्षण और संवर्धन के प्रति समाज को जागरूक करने की दिशा में कार्य करें।

सार-समाचार

आशा कार्यकर्ताओं का किया प्रमाणीकरण



गोटेगांव, देशबन्धु। आज सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र गोटेगांव में डॉ एमके धुर्वे सीबीएमओ बीपीएम राजकुमार विश्वकर्मा बीसीएम योर्गेन्द्र दुबे एवं आशा सहयोगिनी सुपरवाइजर की उपस्थिति में ग्रामीण क्षेत्र की आशा कार्यकर्ताओं को 10वीं एवं 12वीं पास हैं उनके मोबाइल द्वारा पेपर लिया जा रहा है जिसमें आज 63 आशा कार्यकर्ताओं की उपस्थिति हुई सभी आशा कार्यकर्ता 10वीं एवं 12वीं पास आशाओं का प्रमाणीकरण किया जा रहा है जो कि हर वर्ष की तरह है यह कार्यक्रम किया जाता है जिसमें दसवीं पास पात्रता तथा 6 और 7 में माइडूल पूर्ण किया है जिसमें स्वास्थ्य विभाग द्वारा भविष्य में आशा कार्यकर्ता द्वारा कर लिया जा सके। डॉक्टर एमके धुर्वे सीबीएमओ द्वारा बताया गया कि सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के अंतर्गत करीब 250 आशा कार्यकर्ता हैं जिसमें दसवीं पास एवं 12वीं पास कार्यकर्ताओं की ऑनलाइन पेपर लिए जा रहे हैं जिसमें समुदाय स्वास्थ्य द्वारा इनसे और भी अन्य कार्य लिए जा सकते हैं।

शासकीय महाविद्यालय लोधीखेड़ा में अध्यापक छात्र का किया अभिनंदन

सौर, देशबन्धु। शासकीय महाविद्यालय लोधीखेड़ा में अध्यापक प्रथम वर्ष की नियमित छात्रा मृणाली डोंगरे जिसने शासकीय कन्या विद्यालय लोधीखेड़ा से 12 वी कक्षा में प्रथम स्थान में उत्तीर्ण कर मध्यप्रदेश सरकार द्वारा उत्कृष्ट



विद्यार्थी को मृणाली को स्कूटी प्रदान की। इस उपलब्धि पर विद्यार्थी कु मृणाली डोंगरे का महाविद्यालय परिवार एवं भोज विभाग छिंदवाड़ा से विजिट टीम डॉ. लक्ष्मीचंद्र, डॉ सुशील पटवा, डॉ विपिन मोखलगाय, प्राचार्य अमोल पाटिल, सोहन सिंह धुर्वे, अजय गिरी, डॉ विजयश्री, डॉ अनुप कुमार एवं समस्त महाविद्यालय परिवार द्वारा छात्रा का अभिनंदन किया गया।

नेशनल लोक अदालत के लिए बैठक सह मध्यस्थता जागरूकता कार्यक्रम

सिवनी, देशबन्धु। मध्य प्रदेश राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण जबलपुर के निर्देशानुसार व माननीय प्रधान जिला न्यायाधीश/अध्यक्ष श्री सतीश चंद्र राय जिला विधिक सेवा प्राधिकरण सिवनी के मार्गदर्शन में वर्ष 2025 में आयोजित की जाने वाली प्रथम नेशनल लोक अदालत दिनांक 08.03.2025 के सफल क्रियान्वयन हेतु दिनांक 3.03.2025 को जिला न्यायालय सिवनी के वीडियो कांफ्रेंसिंग हॉल में जिला न्यायालय सिवनी के न्यायाधीशगण एवं वीसी. के माध्यम से समस्त तहसील न्यायालय लखनादौन एवं केवलारी के न्यायाधीशगण के साथ बैठक आयोजित की गई।

प्रधान जिला न्यायाधीश सतीश चंद्र राय द्वारा आगामी 08 मार्च 2025 को आयोजित होने वाली नेशनल लोक अदालत में न्यायालयों में लंबित एम.ए.सी.टी. एवं धारा 138 के प्रकरणों का अधिक से अधिक संख्या में निराकरण किये जाने हेतु उपस्थित न्यायाधीशगणों से चर्चा की गई। उक्त बैठक के पश्चात् माननीय प्रधान जिला न्यायाधीश महोदय द्वारा मध्यस्थता जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें मध्यस्थता योजना के माध्यम से अधिक प्रकरणों के निराकरण के संबंध में चर्चा की गई।

आयोजित कार्यक्रमों में श्री गालिब रसूल, विशेष न्यायाधीश एट्रोसिटी सिवनी, प्रेमा साहू, जिला न्यायाधीश सिवनी, लक्ष्मण कुमार वर्मा, जिला न्यायाधीश सिवनी, जयदीप सोनबरसे, जिला न्यायाधीश सिवनी, बलवीर सिंह धाकड़ जिला न्यायाधीश सिवनी, कला भूमकर मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट सिवनी, विक्रम सिंह डार न्यायिक मजिस्ट्रेट प्रथम श्रेणी सिवनी, अमरीश भारद्वाज, न्यायिक मजिस्ट्रेट प्रथम श्रेणी सिवनी, रंजना डोडेवे, न्यायिक मजिस्ट्रेट प्रथम श्रेणी सिवनी, गार्गी शर्मा, न्यायिक मजिस्ट्रेट प्रथम श्रेणी सिवनी व राजेश कुमार सक्सेना, जिला विधिक सहायता अधिकारी उपस्थित रहे।

बिलासपुर में भारत विकास परिषद की बैठक

गोटेगांव, देशबन्धु। विगत दिवस पूरे देश के कोने-कोने में 80 प्रांतों के माध्यम से समाज के संपन्न एवं समृद्ध सकारात्मक सोच के व्यक्तियों को साथ लाकर अनेक सामाजिक कार्य करने वाले सामाजिक संगठन भारत विकास परिषद सेंट्रल रीजन की मध्य प्रदेश एवं छत्तीसगढ़ राज्य की बैठक बिलासपुर होटल रीगल में 2 मार्च को आयोजित की गई।

बैठक में केंद्रीय कार्यालय दिल्ली से प्राप्त निर्देशों के अनुसार रीजन के अध्यक्ष ईर्जीनियर सुनील कोठारी एवं, रीजन के महासचिव सुधीर अग्रवाल ग्वालियर ने सभी प्रांत अध्यक्षों महासचिव, रीजन के पदाधिकारी से किए गए कार्यों की समीक्षा की गई।

शानदार उल्लेखनीय कार्य करने वालों को सम्मानित किया गया। राष्ट्रीय परियोजना अधिकारी सुनील लवंगिकर उज्जैन ने ग्राम विस्तार के बारे में जानकारी दी, रीजन के मीडिया प्रभारी बी डी सोनी पत्रकार द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार



नेत्रदान, रक्तदान, वृक्षारोपण, गुरु वंदन छात्र अभिनंदन, राष्ट्रीय समूह गान के अनेक उल्लेखनीय कार्यों जिन्होंने ग्रीनीज बुक में नाम दर्ज कराया, ऐसी उपलब्धि प्राप्त, प्रांत इकाइयों का करतल ध्वनि से सराहना करते हुए अभिनंदन किया गया।

एमपी छत्तीसगढ़ के मीडिया प्रभारी के रूप में बी डी सोनी ने सभी प्रांतीय प्रमुखों से अपने-अपने प्रांत के मीडिया प्रमुखों को सक्रिय करने एवं युवाओं को अधिक से अधिक जोड़ने का प्रस्ताव रखा, रीजन महिला अधिकारी भारती कौरव, रीजन संपर्क प्रमुख, मनीष बिजानी इंदौर, संपर्क प्रमुख सुरेंद्र प्रधान, संयुक्त महासचिव पूर्णेंद्र भट्ट, संयुक्त महामंत्री अनूप अग्रवाल,

कमल राष्ट्रीय पदाधिकारी का दो यार आयोजक शानदार व्यवस्थाओं को करने छत्तीसगढ़ प्रांत अध्यक्ष बृजेश तिवारी, महासचिव कैलाश अग्रवाल, प्रांत कोषाध्यक्ष आर के शारदा, बिलासपुर के अध्यक्ष वेंकटेश तिवारी, सचिव योगेश जी, कोषाध्यक्ष प्रभाकर राव, एवं बैठक के सहयोगियों ने शानदार उत्कृष्ट के लिए सराहनीय योगदान दिया। महाकौशल क्षेत्र से प्रांत अध्यक्ष संजय तिवारी, प्रांत उपाध्यक्ष आशुतोष वर्मा, प्रांत सेवा प्रमुख पंडित सुधीर मिश्रा, ने महाकौशल प्रांत की विस्तृत जानकारी दी इसी प्रकार। सभी प्रांत के पदाधिकारी ने अपना-अपना प्रतिवेदन प्रस्तुत किया।

उत्कृष्ट विद्यालय सिवनी एवं मॉडल स्कूल लखनादौन में प्रवेश परीक्षा नौ को

सिवनी, देशबन्धु। प्राचार्य शासकीय उत्कृष्ट विद्यालय सिवनी ने जानकारी देकर बताया कि कक्षा 9वीं में प्रवेश के लिए उत्कृष्ट विद्यालय सिवनी एवं मॉडल स्कूल लखनादौन प्रवेश परीक्षा दिनांक रविवार 09 मार्च 2025 को होने जा रही है। उन्होंने बताया कि परीक्षा में सम्मिलित होने वाले विद्यार्थियों के प्रवेश पत्र म.प्र. राज्य मुक्त शिक्षा बोर्ड की वेब साईड www.mposos.nic.in पर अपलोड कर दिये गये हैं। प्रवेश पत्र डाउनलोड करने हेतु परीक्षार्थी स्वयं या किसी भी ऑनलाइन कियोस्क सेंटर पर जाकर म.प्र. राज्य मुक्त शिक्षा बोर्ड की वेब साईड www.mposos.nic.in से अपना प्रवेश पत्र डाउनलोड कर सकते हैं।

बुद्धिस्ट इंटरनेशनल ने दिया ज्ञापन

सौर, देशबन्धु। सौर तहसील कार्यालय में आज तीन मार्च को भारत मुक्ति मोर्चा, बुद्धिस्ट इंटरनेशनल नेटवर्क के माध्यम से महामहिम राष्ट्रपति के नाम ज्ञापन दिया गया।

ज्ञापन में कहा गया कि महाबोधि टेंपल एक्ट 1949 यह बौद्धों ने नहीं बनाया है। यह तो ब्राह्मणों ने अपना वर्चस्व कायम करने के लिए बनाया हुआ षडयंत्रकारी कानून है। उसके माध्यम से ब्राह्मणों का महाबोधि महाविहार पर नाजायज कब्जा हो गया है। इस एक्ट से अंतरराष्ट्रीय धरोहर के कानून का भी उल्लंघन भी होता है। इसलिए महाबोधि टेंपल एक्ट 1949 को रद्द करके इसकी जगह नया एक्ट बनाया जाए,

जिसमें सारे के सारे सदस्य यह बौद्धों के होने चाहिए।

महाबोधि महाविहार परिसर में शिवलिंग कैसे है? बौद्धों के मौलिक अधिकार का हनन किया जा रहा संविधान विरोधी सरकार काम कर रही है जिसका अनेक सामाजिक संगठन विरोध आगे भारत में उग्र आंदोलन कि चेतावनी देते हुए निवेदन करते हैं बौद्धों को न्याय मिले। ज्ञापन में राष्ट्रीय पिछड़ा वर्ग मोर्चा के प्रदेश उपाध्यक्ष विजय जी घाटोड़, राष्ट्रीय मुस्लिम मोर्चा से सैफ अली, सिराज शूल्स, बुद्धिस्ट इंटरनेशनल नेटवर्क से जी एम दुफारे, महादेव गोडबोले, अरुण बिगड़े, आदि उपस्थित हुए।



562 जोड़ों ने एक साथ लिए अग्नि के सात फेरे

लखनादौन, देशबन्धु। जनपद पंचायत लखनादौन अंतर्गत वन विद्यालय का खेल मैदान का पूरा वातावरण शनिवार को पूरी तरह वैवाहिक गीतों से गुंजायमान रहा। अवसर था मध्यप्रदेश सरकार द्वारा निःशुल्क, निर्धन और कमजोर परिवारों की सहायता के लिये मुख्यमंत्री कन्या विवाह/निकाह योजना का। यह दिन इसलिए भी यादगार बन गया क्योंकि सौ-दो सौ नहीं बल्कि 562 जोड़ों ने सात जन्मों तक साथ निभाने का वादा करते हुये सामूहिक रूप से अग्नि के सात फेरे लिए। साढ़े पांच सैकड़ से भी ज्यादा जोड़ों का मौके पर परिचय हुआ और एक-दूसरे के हो गए।

मांगलिक परिणय बेला पर वन विद्यालय के मेनेजर से दूल्हों की बारात निकाली गई, जिसकी अगुवाई जनप्रतिनिधियों में जनपद पंचायत के उपाध्यक्ष दीपक निगम व अपर कलेक्टर व मुख्य कार्यपालन अधिकारी प्रशांत उईके ने की। वधु पक्ष से जनपद पंचायत अध्यक्ष श्रीमती पार्वती डुमारी

उईके सहित महिला कर्मियों द्वारा वर पक्ष के लोगों का द्वारचार में भव्य स्वागत किया गया। जिसमें स्थानीय जनप्रतिनिधगण दोनों पक्षों से शामिल रहे। इस अवसर पर आतिशबाजी की गई। बैण्ड बाजे की धुन पर वर-वधु के साथ ही उपस्थित जनप्रतिनिधि भी जमकर थिरके। वैवाहिक अवसर कार्यक्रम में शामिल हुये लगभग 20 हजार के विशाल समूह के लिये पर्याप्त पेयजल, भोजन आदि की व्यवस्थाएं की गई थीं। वैवाहिक कार्यक्रम हिन्दु रीति रिवाज, आदिवासी रीति रिवाज व इस्लामी रीति रिवाज के विधि विधान से मंत्रोच्चार कर सात फेरों के साथ पुरोहितों द्वारा सम्पन्न कराया गया। समारोह में नव दम्पतियों को उपहार स्वरूप मुख्यमंत्री कन्यादान



योजना के तहत 49 हजार का चैक प्रदान किया। सनातन संस्कृति में दिन में विवाह की परम्परा रही है। सबसे अच्छे विवाह दिन का विवाह माना गया है। मौजूद लोगों ने नव दम्पतियों को बधाई देते हुये कहा कि विवाह सात जन्म का बंधन है। छोटी-छोटी बातों में दूरियां न बनाएं। गृहस्थ संचालन हेतु समझौता करना पड़ता है। नव दम्पतियों को शुभकामनाएं देते हुए उनके सुदीर्घ एवं उज्ज्वल भविष्य की कामना की। कार्यक्रम में लगभग 7 घंटे विलंब पहुंचे मण्डला सांसद फगन सिंह कुलस्ते, जिला पंचायत की अध्यक्ष श्रीमती मालती डेहेरिया, अनुविभागीय अधिकारी रवि सिंहग, मुख्य कार्यपालन अधिकारी प्रशांत उईके, जनपद पंचायत अध्यक्ष श्रीमती पार्वती उईके, नगर पंचायत अध्यक्ष श्रीमती मीना गोल्हानी, जनपद उपाध्यक्ष दीपक निगम, उपाध्यक्ष नगर पंचायत उपाध्यक्ष श्रीमती विजुषा राजपूत, भाजपा कार्यकर्ता सुदामा गुप्ता, भुवन अवधिया, अरविंद सेन, चंद्रकांत

विश्व श्रवण दिवस मनाया

गोटेगांव, देशबन्धु। 3 मार्च 2025. विश्वश्रवण दिवस यानी वर्ल्ड हियरिंग डे. 2025 थीम. मानसिकता में बदलाव कान और श्रवण देखभाल को सभी के लिए वास्तविकता बनाने के लिए खुद को सशक्त बनाएं. एवं श्रवण संबंधी गलत धारणाओं बदल दें. बहरे पन एवं सुनने की हनी को रोकने के लिए जागरूकता किया जाता है दुनिया भर में कान और सुनने की देखभाल को बढ़ावा दिया जाता है. लिए जाने किस तरह से हम अपने कानों के सुरक्षा कर सकते हैं।

1. तेज आवाजों से अपने कानों को बचाएं क्योंकि इसे सुनने की क्षमता काफी कम हो जाती है. आजकल किशोर एवं बच्चेसभी हेडफोन का ज्यादा इस्तेमाल करते हैं. जिसे कानों के सुनने की क्षमता प्रभावित होती ही है. रोड में एक्सिडेंट होने की संभावना भी बढ़ जाती है. अतः हेडफोन लगा करके कभी भी ड्राइव ना करें।

वही रेलवे चिकित्सक डॉक्टर आर आर कुरें ने सुझाव दिया. ट्रेक में पेट्रोलियम करते समय किसी भी सूरत में हेडफोन का इस्तेमाल पेट्रोलिंग के समय ना करें. क्यों किया ट्रेन की आवाज नहीं सुनाई देने पर कभी भी को भी दुर्घटना कर सकती है.. तथा अति आवश्यक होने पर. हेडफोन इ

अर बड़ का उपयोग करते समय. वॉल्यूम को मध्य रखें... भाई को भी फंक्शन शादी में डीजे से भी तेज आवाज से कान के पर्दे खराब हो सकते हैं साथी हमेशा सुनने की समस्या भी आ सकती है। एवं पटाखे क्या अन्य तेज आवाज वाले मशीनों से ... 2. कान की है जिनके ध्यान रखें. हमारे शरीर के दूसरे अंगों की तरह कान कभी ध्यान रखें किसी न के लिए चीज लकड़ी या चाबी से कान को नहीं खुरेचना चाहिए. ऐसे मिडल इयर के साथ कान के पर्दे भी खराब हो सकते हैं।

3. स्वस्थ जीवन शैली अपने किसी प्रकार का शराब यह अन्य नसे से धूम्रपान से जकर बचे. शारीरिक सक्रियता के साथ-साथ तनाव को कम करने के लिए योग एक्ससाइज करें।

संतुलित भोजन के इस्तेमाल करें जिसमें ज्यादा मात्रा में जिंक फ्लोराइड, ट. थ. मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व. शामिल करें. कान का किसी प्रकार की समस्या होने पर योग चिकित्सा जैसे थ्रूथ डॉक्टर को ही दिखाएं. किसी भी प्रकार का तेल या माचिस का तिल्ली कान में ना डालें. बच्चों में कान में मेल होना स्वाभाविक प्रक्रिया है.. अतः ज्यादा मात्रा में होने पर इंप्टी चिकित्सक को ही दिखाकर कान साफ करावाये।

दैनिक राशिफल

मंगलवार 04 मार्च 2025 का पंचांग विक्रम संवत् 2081, शक संवत् 1946 हिजरी 1445। फाल्गुन शुक्ल पक्ष की पंचमी नक्षत्र- अश्विनी

मेघ	तुला
आज वाणी पक्ष संयम रखें।	आज आप व्यवसाय बढ़ाने का प्रयास करें। योजना को आय बढ़ाने के आपके प्रयास सार्थक हो सकते हैं।
सोहीजनों के साथ किसी बात पर विवाद हो सकता है। आय की अपेक्षा व्यय अधिक रहेगा।	आज का दिन लाभ का बना हुआ है। व्यापार में आपको लाभ होगा। सतान के साथ संबंध अच्छे बने रहेंगे। स्वास्थ्य का ध्यान रखें।
आज का दिन लाभदायी है। नौकरियों में अधिकारी आपके काम से खुश रह सकते हैं। व्यापार में भी आय बढ़ने की आशा है।	आज का दिन शुभ फलदायक है। कहानी-कविता लिखने के लिए योजना बना सकते हैं।
आज का दिन लाभदायी है। नौकरियों में अधिकारी आपके काम से खुश रह सकते हैं। व्यापार में भी आय बढ़ने की आशा है।	आज आप हर मामलों में सावधान रहें। माता के स्वास्थ्य में हो रहा परिवर्तन आपके विचारों को नेगेटिव कर सकता है। इससे आपका मन किसी काम में नहीं लगेगा।
आज का दिन सुख और शांतिपूर्वक गुजार सकते हैं। दैनिक कामों में कुछ ज्यादा ही व्यस्त रह सकते हैं। आप मनोरंजन का सहारा लेंगे।	आज का आप फलदायी है। आज आप उत्साही बने रहेंगे। नए काम की शुरुआत करने के लिए समय अच्छा है।