

गडकरी का साहस दिखाना प्रशंसनीय

रेवडियो दूसरी सम्प्रसिद्धियों के भुगतान में रुकावट की शर्त पर ही बांटी जा सकती है। बल्कि कहा यह जाएगा कि इन पर अमल समाज की जड़ों को मजबूत करने वाली और मानव विकास की आधार बनने वाली योजनाओं की कीमत पर ही होता है।

भाजपा की अंदरूनी सायासी सम्प्रसिद्धियों की शर्त पर ही संभव होता है। उसकी अहमियत बेहत ढंग से समझ आ सकती है। गडकरी ने महाराष्ट्र में अपनी ही पार्टी की गढ़वांशन सकार की नई घोषित लड़की बहिन योजना पर सवाल उठाए हैं। यह सच बवान किया है कि इस योजना पर अमल दूसरी सम्प्रसिद्धि की शर्त पर ही संभव है। इस योजना के तहत एक रुप से कमज़ोर सभी महिलाओं को 1,500 रुपये हर महीने दिया जाएगा। इसका लाभ रुपए का नवा सालाना बोन्ड आएगा। लोकसभा चुनाव में मिली हार के बाद एकनाथ शिंदे सरकार के बहुमत के खाली पर 46 हजार कांडे रुपए का नवा सालाना बोन्ड आएगा। लोकसभा चुनाव में मिली हार के बाद एकनाथ शिंदे सरकार ने कुछ ऐसी नई घोषणाएं की, जिन्हें प्रधानमंत्री नें देंद्र मोदी के शब्दों में रेवडी कहा जाएगा। शिंदे ने आधिकरण रूप से कमज़ोर हर परिवार को हर साल तीन गैरू मुफ्त देने, किसानों को प्रति पांच रुपये हर किलो जमीन पर पांच हजार रुपये बोनां देने, और उनके बोनां के खिलाफ करने की घोषणा की है। इन सबका अतिरिक्त बोन्ड खाली पर अमल। गडकरी की टिप्पणी गौरताल वह है कि ऐसी योजनाओं पर अमल दूसरी सम्प्रसिद्धियों के भुगतान में रुकावट की शर्त पर ही संभव होता है। बल्कि कहा यह जाएगा कि इन पर अमल समाज की जड़ों को मजबूत करने वाली और नवा विकास की आधार बनने वाली योजनाओं की कीमत पर ही होता है। मप्रा इन नव-उत्तराखण्ड में जन-कवराण का मालवाल ऐसी नई घोषणाएं का बहु-चार कर एकांगी हो गया है, जिस होड़ समाजीय शामिल हो चुका है। संघीय और सरकार शब्दों में इसे बोट खीरदी की 'होड़' कहा जा सकता है। इस चलन का विरोध धारा के खिलाफ बोलना माना जाता है, जिसका साहस जगनेता नहीं दिखा पाते। महाराष्ट्र में चुनावी समर्पित शुरू हो चुकी हैं और उसके बीच गडकरी का यह साहस दिखाना प्रसिद्ध हो रहा है। ऐसी नई घोषणा थमें नहीं - फिर भी लोगों का सच बनाने का अपना महत्व है। यह बात अवश्य बाहर जानी चाहिए बांटी जावी हो रेवडियों समाज के दीर्घकालिक विकास की कीमत पर है।

कंजेशन घटेगा और खराटे कम होंगे

विष्णु प्रिया सिंह

सोने से दो घंटे पहले खाना खाने की आदत छाने। गत में हल्का खाना खाये। सोने से पहले नाक और गला अच्छी तरह साफ करें जिससे कंजेशन घटे और खराटों की आवाज कम हो। स्पॉकिंग, शब्दाव और सेंडेटिस को ना कहें। इनसे गले के टिश्यू ढाले जाएं हैं कि कारण होता है कि खराटों का खलनाल।

खराटों का अदाय खुद चैर से सोता है लेकिन नास वालों का सोना मुश्किल। लागों के तलक हो जाते हैं इनकी बजाए सोने की खराटों का खलनाल। लागों के स्पॉकिंग, शब्दाव और सेंडेटिस को ना कहें। इनसे गले के टिश्यू ढाले जाएं हैं कि कारण होता है कि खराटों की स्पॉकिंग है यह कुछ और। अब जैसे जाने खराटों के कारण और छुकाकरा पाने के तरीकों को। अगर आप खराटों लेते हैं, तो शर्मन्दा होने की जलत नहीं, ऐसा करने वाले आप अकेले नहीं थे किंतु जानना फिरोमाना है। बल्कि हरेक अपीलकालिन जगन की एक रिपोर्ट के अनुसार दुनियाभर के 45 प्रतिशत वस्त्रकर खराटे लेते हैं। इनमें 25 प्रतिशत तो जेनाएं। जेंडरेल के दिखावा से महिलाओं कम, पुरुष ज्यादा खराटे रहते हैं और जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, खराटे भी बढ़ जाते हैं।

कारण क्या खराटों का?

खराटे यानी सोते समय सोंस लेने की आवाज। जो आती है सांस की नली में कंजेशन से। जितना ज्यादा कंजेशन उत्तरां ज्यादा आवाज। अमौर पर नाक में कंजेशन, गले में सूजन, डैमेज टिश्यू, गलन पर ज्यादा चर्ची या मुंह में ट्रॉक्स त्रॉक्स त्रॉक्स से।

खराटों के क्षमता के लिये खराटों की आवाज की बात बोलना जाता है। जिसकी सिपायियां देखती हैं यह कुछ और। अब जैसे जाने खराटों के कारण और छुकाकरा पाने के तरीकों को। अगर आप खराटों लेते हैं, तो शर्मन्दा होने की जलत नहीं, ऐसा करने वाले आप अकेले नहीं थे किंतु जानना फिरोमाना है। बल्कि हरेक अपीलकालिन जगन की एक रिपोर्ट के अनुसार दुनियाभर के 45 प्रतिशत वस्त्रकर खराटे लेते हैं। इनमें 25 प्रतिशत तो जेनाएं। जेंडरेल के दिखावा से महिलाओं कम, पुरुष ज्यादा खराटे रहते हैं और जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, खराटे भी बढ़ जाते हैं।

कारण क्या खराटों का?

खराटे यानी सोते समय सोंस लेने की आवाज। जो आती है सांस की नली में कंजेशन से। जितना ज्यादा कंजेशन उत्तरां ज्यादा आवाज। अमौर पर नाक में कंजेशन, गले में सूजन, डैमेज टिश्यू, गलन पर ज्यादा चर्ची या मुंह में ट्रॉक्स त्रॉक्स त्रॉक्स से।

खराटों के क्षमता के लिये खराटों की आवाज की बात बोलना जाता है। जिसकी सिपायियां देखती हैं यह कुछ और। अब जैसे जाने खराटों के कारण और छुकाकरा पाने के तरीकों को। अगर आप खराटों लेते हैं, तो शर्मन्दा होने की जलत नहीं, ऐसा करने वाले आप अकेले नहीं थे किंतु जानना फिरोमाना है। बल्कि हरेक अपीलकालिन जगन की एक रिपोर्ट के अनुसार दुनियाभर के 45 प्रतिशत वस्त्रकर खराटे लेते हैं। इनमें 25 प्रतिशत तो जेनाएं। जेंडरेल के दिखावा से महिलाओं कम, पुरुष ज्यादा खराटे रहते हैं और जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, खराटे भी बढ़ जाते हैं।

कैसे खुटकारा मिले खराटों से?

खराटों से मुक्ति के लिये पहले उपाय के रूप में सोते समय 4 इंच मोटा तकिया रखवाना सोने की आतंड डाले। हल्के खराट करवट लेकर सोयें, हो सके तो बांटी। इससे कंजेशन घटाया और गोले होंगे।

कुछ लोगों को खराटे आते हैं सास की नली के टिश्यू ढाली होने से। इनकी रिपोर्टरिंग के लिये प्रतिदिन 7 से 9 घंटे की नली लें। जैसे-जैसे टिश्यू रिपर होंगे, खराटे और धीर-धीर कम हो जायेंगे।

कई बार गले और अंदरूनी निकलने में सूजन बजत होती है खराटों की। इसे दूसरे करने के लिये काँटे और इंफ्रारेड ऑपरेटर की बाजी पर आतंड डालना जाता है। शहद करने में घरेलू अपीलकर खराटे लेते हैं। जैसे-जैसे टिश्यू रिपर होंगे, खराटे और धीर-धीर कम हो जायेंगे।

अगर नान के जेंटीरेन की है तो गंदन की अतिरिक्त चर्ची होती है खराटों की। इसे दूसरे करने के लिये जाने वाले एक जैसी इंफ्रारेड ऑपरेटर की बाजी पर आतंड डालना जाता है। नान घरेलू अपीलकर खराटे लेते हैं। जैसे-जैसे टिश्यू रिपर होंगे, खराटे और धीर-धीर कम हो जायेंगे।

अगर नान के जेंटीरेन की है तो गंदन की अतिरिक्त चर्ची होती है खराटों की। इसे दूसरे करने के लिये जाने वाले एक जैसी इंफ्रारेड ऑपरेटर की बाजी पर आतंड डालना जाता है। नान घरेलू अपीलकर खराटे लेते हैं। जैसे-जैसे टिश्यू रिपर होंगे, खराटे और धीर-धीर कम हो जायेंगे।

आपने खराटों के क्षमता की अपील की बाजी पर आतंड डालना जाता है। जैसे-जैसे टिश्यू रिपर होंगे, खराटे और धीर-धीर कम हो जायेंगे।

खराटों के क्षमता की अपील की बाजी पर आतंड डालना जाता है। जैसे-जैसे टिश्यू रिपर होंगे, खराटे और धीर-धीर कम हो जायेंगे।

आपने खराटों के क्षमता की अपील की बाजी पर आतंड डालना जाता है। जैसे-जैसे टिश्यू रिपर होंगे, खराटे और धीर-धीर कम हो जायेंगे।

आपने खराटों के क्षमता की अपील की बाजी पर आतंड डालना जाता है। जैसे-जैसे टिश्यू रिपर होंगे, खराटे और धीर-धीर कम हो जायेंगे।

आपने खराटों के क्षमता की अपील की बाजी पर आतंड डालना जाता है। जैसे-जैसे टिश्यू रिपर होंगे, खराटे और धीर-धीर कम हो जायेंगे।

आपने खराटों के क्षमता की अपील की बाजी पर आतंड डालना जाता है। जैसे-जैसे टिश्यू रिपर होंगे, खराटे और धीर-धीर कम हो जायेंगे।

आपने खराटों के क्षमता की अपील की बाजी पर आतंड डालना जाता है। जैसे-जैसे टिश्यू रिपर होंगे, खराटे और धीर-धीर कम हो जायेंगे।

आपने खराटों के क्षमता की अपील की बाजी पर आतंड डालना जाता है। जैसे-जैसे टिश्यू रिपर होंगे, खराटे और धीर-धीर कम हो जायेंगे।

आपने खराटों के क्षमता की अपील की बाजी पर आतंड डालना जाता है। जैसे-जैसे टिश्यू रिपर होंगे, खराटे और धीर-धीर कम हो जायेंगे।

आपने खराटों के क्षमता की अपील की बाजी पर आतंड डालना जाता है। जैसे-जैसे टिश्यू रिपर होंगे, खराटे और धीर-धीर कम हो जायेंगे।

आपने खराटों के क्षमता की अपील की बाजी पर आतंड डालना जाता है। जैसे-जैसे टिश्यू रिपर होंगे, खराटे और धीर-धीर कम हो जायेंगे।

आपने खराटों के क्षमता की अपील की बाजी पर आतंड डालना जाता है। जैसे-जैसे टिश्यू रिपर होंगे, खराटे और धीर-धीर कम हो जायेंगे।

आपने खराटों के क्षमता की अपील की बाजी पर आतंड डालना जाता है। जैसे-जैसे टिश्यू रिपर होंगे, खराटे और धीर-धीर कम हो जायेंगे।

आपने खराट

